いつもとなりに

あすとも

'09
冬号

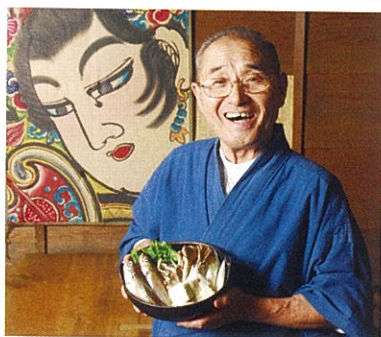
［特集］
ほっこり温まる、秋田の"きりたんぽ鍋"

［特集］
秋田料理

ほっこり温まる、秋田の"きりたんぽ鍋"

ガスの火で素材の旨味が際立つ

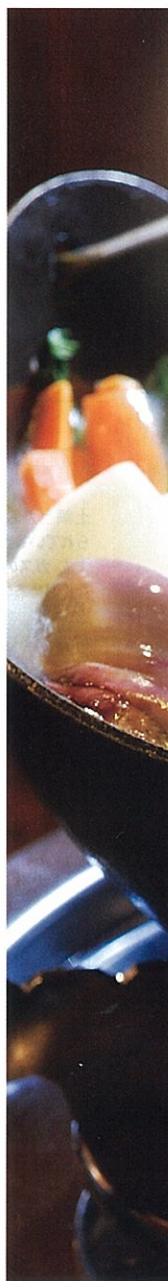
寒い冬は、あったかい鍋料理が恋しくなる季節。さまざまな食材を使い、栄養たっぷりの鍋料理を家族みんなでいただくと、カラダも心も芯からあったまります。今回は、おいしいお米や山の幸、「きりたんぽ鍋」や「しょっつる鍋」など独特の鍋料理で知られる秋田の郷土料理をご紹介します。

東京・浅草で「秋田料理の店」として60年近く親しまれている「あらまさ」のご主人である鈴木雄三さんに、「きりたんぽ鍋」を教わりました。

店主の鈴木さんは、秋田の造り酒屋の息子さんとご一緒に「居酒屋をはじめよう」と戦後間もない浅草に開店。当時の思い出話を語る温かな口調に心なごみます。

おいしいお米と自然の恵み

奥羽山脈の土を米代川、雄物川、子吉川の三大河川が運んで堆積した肥沃な大地と豊かな森で生まれた清冽な水が、おいしいお米を生み出す秋田。日本有数の米どころというだけではありません。フキ、ウドなど春の山菜、秋のキノコや木の実といった山の幸、ハタハタ、タラなど日本海の豊富な魚介類など、さまざまな自然の素材に恵まれています。

長く厳しい秋田の冬

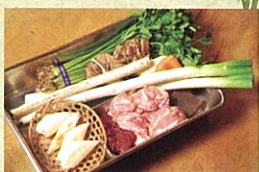
豊かな自然の恵みを収穫できる秋田ですが、雪におおわれる長い冬の間は生鮮食品も不足しがちになるため、人々は昔から知恵と工夫を凝らして保存食を作り出してきました。雪深い秋田の冬は、貯蔵食物の発酵には最適。良質のお米で作られた米麹を使って独特の風味を出す発酵技術が発達しました。いぶり大根などの漬物や味噌、日本酒、しょっつる（ハタハタなどの魚を発酵させて作る魚醤）などの発酵文化から生まれた食材は、今も秋田の家庭の食卓を彩っています。

個性豊かな秋田の鍋

さらに秋田の食を語るうえで欠かせないのが、長い冬を越すために生み出された、個性豊かな鍋料理や汁物料理。おいしいお米で作る「きりたんぽ鍋」やハタハタの「しょっつる鍋」は有名ですが、他にも、タラの白子を入れる「だだみ鍋」、里芋を使った「いものこ汁」、「納豆汁」など、さまざまな種類があります。秋田の鍋や汁物料理は、お米や発酵食品など自慢の食材や自然の恵みを上手に組み合わせた独自の味わいで、寒い冬も人々を温めてきたのです。

"きりたんぽ"の由来

今日ご紹介する「きりたんぽ」は、秋田県北部が発祥の地です。昔、狩猟を生業にしているマタギと呼ばれる人々が山小屋でごはんをつぶして棒につけて焼き、獲物の鳥やキノコなどと一緒に煮たり、味噌をつけたりした料理が始まりといわれています。たんぽとは稽古用の槍につける綿を丸めて布で包んだもので、杉の棒につぶしたごはんを巻き付けた形が、たんぽをつけた槍に似ており、それを切って食べることから「きりたんぽ」と呼ばれるようになったという説があります。

地元の比内地鶏のだしをベースに、醤油やお酒でスープを作り、ごぼう、里芋、鶏肉と鶏もつ、キノコ、セリなどを入れて食べます。魚介類や甘味と水分が多く出る白菜などは入れず、この鍋独特の風味を楽しみます。

きりたんぽ鍋を火にかけるまで

きりたんぽ、ごぼう、里芋、鶏肉と鶏もつ、キノコ、セリ、こんにゃく、にんじん、長ネギ

1 すり鉢に温かいごはんを入れて、すりこぎでつぶしていきます。2 半分くらいつぶしたところで、おにぎりくらいの大きさに握って、杉の棒を芯にして巻き付けます。3 まな板の上できりたんぽを転がすようにして、表面を滑らかにして形を整えます。4 ガスの火で焼きます。遠火の強火で焼くと中まで火が通って、そのままでもおいしいきりたんぽに。5 野菜を切って下ごしらえを。6 こんにゃくは味がしみこみやすいよう、びんの王冠で削り取ります。鍋に盛りつける 鉄鍋に鶏スープを入れ、比内地鶏の鶏肉、もつ、野菜、こんにゃく、キノコなどを盛りつけます。

※ご家族の人数に合わせた分量に、醤油やお酒で好みの味付けをどうぞ。

きりたんぽを作る

すり鉢に温かいごはんを入れ、すりこぎでつぶします。半分つぶして粘り気を出し、ごはんの粒が少し残る状態になったら、丸めて棒につけていきます。粒が残る方が食べるときに口の中でほろりとくずれておいしいのです。きりたんぽの形を整えたら、遠火の強火で焦げ目がうっすらつくまでじっくり焼いておきます。中まで火が通る前に外側が焦げてしまわないよう遠火にするのですが、ガスの火だから短時間で焼き上がりますね。

ガスの火で旨味を凝縮

比内地鶏の鶏ガラや野菜くずなどでスープをあらかじめ作っておきます。スープは3時間以上煮て醤油などで調味するのですが、ガスの弱火で温度を一定に保つのがコツです。

鉄の鍋にスープと比内地鶏、野菜、キノコ、こんにゃくなどの具材を入れて強火にかけ、沸騰させたところで中火に。後は鍋の様子を見て調整しましょう。この店では鉄鍋を使っていますが、それは冷めにくく保温性があることや、割れにくいという理由から。ご家庭ではもちろん土鍋でも充分においしくできますよ。

具が煮えてきたら、きりたんぽを入れて、だしが染みてきたところでいただきます。ガスの強火により、短時間で素材の旨味を引き出すことにおいしさの秘密があるのです。

もっちりとしたきりたんぽ、歯ごたえある比内地鶏、新鮮な野菜にコクのあるスープ。しみじみおいしくて、いくらでも食べられます。

◆

きりたんぽをじっくり焼いたり、スープを長時間煮込んだり、下ごしらえにもガスの火が活躍する「きりたんぽ鍋」。先人の知恵がたっぷり詰まった秋田の鍋料理を、ご家庭でもガスの火でおいしく作って召し上がれ。

―逸品！しょっつる鍋―

秋田独特の、しょっつる鍋。ハタハタなどの魚で作った魚醤の旨味がこたえられません。

風味豊かな秋田の食材

～ハタハタ～

日本海に雷鳴とどろく初冬から2月頃までが収穫の時期。鍋の他にも塩焼き、なれずしの一種のハタハタ寿司などの料理があります。

～じゅんさい～

池や沼に生える水生植物で、寒天質でおおわれた若芽を食べます。つるんとした舌触りが好まれ、酢の物や鍋、天ぷらなどさまざまな料理に。

～いぶり大根～

大根をいぶして燻製にし、塩と麹で漬けた、秋田独特の漬物。昔は囲炉裏の上に大根を吊るして作っていました。いぶりがっこともいいます。

土鍋とガスの関係

土鍋とガスは相性抜群！自然の土で作られている土鍋は、熱を蓄える働きがあります。ガスの火が鍋底を包むようにムラなく温めるので、土鍋全体がしっかりと熱を保てます。一度温まったら冷めにくく、食材の芯まで火を通すことができるのです。

取材にご協力いただいたお店

■東京・浅草 あらまさ■

昭和二十五年創業、東京でいちばん古い秋田料理の店。秋田の名門酒造とゆかりが深く、蔵出し直送の地酒が並ぶことでも知られています。鍋料理の他に、秋田の食材を使った季節を感じる一品料理も豊富。宴会のできる座敷や個室もあります。

おいしい郷土料理や地酒に心も癒され、秋田県出身の店主やスタッフによる真心こもったおもてなしに笑顔がほころびます。

■あらまさ
東京都台東区西浅草2－12－8
あらまさビル1F・B1F
TEL／03・3844・4008
URL／http://www.asakusa-aramasa.com
営業時間 17:00～翌1:00(月～金)
ラストオーダー翌0:30
16:30～0:00(日・祝)
ラストオーダー23:30
年中無休（12月31日除く）

知っておこう、考えよう。日本の食料事情

私たちの暮らしの中で欠かせない毎日の食事。食の安全が大きな問題となっている今、日本の食料事情について家族で考えてみましょう。

ご存じですか？食料自給率

食料自給率とは、その国で消費される食料がどのくらい国内で生産されているかを示す指標です。1965年には73%だった日本の食料自給率は、今や40%（2007年度カロリーベース）となっています。食料自給率の低下には、食生活の変化、大量かつ安い輸入食材の需要拡大、農地の減少、生産者の高齢化などさまざまな要因があげられます。

大量の食料を輸入している日本 —— 食料自給率の低下、このままだとさまざまな問題が深刻に ——

▶ 国内の生産者の生活にも影響

外国からの安い食材を選ぶ人が多いと、国産の食材が売れなくなり、国内の生産者の生活にも影響を及ぼすこととなり、担い手不足も深刻に。

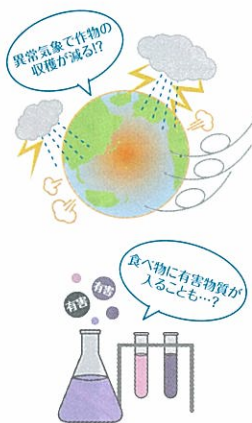
▶ 食料の輸送でCO_2排出

海外から船や飛行機で食料を輸送する分、大量のエネルギーが必要になり、地球温暖化の要因であるCO_2を排出することに。

▶ 食料の輸入が止まることがある!?

異常気象で作物が不足する、輸出国で価格が高騰して流通を規制、有害物質の食品への混入で輸出を制限するなど、さまざまな要因で輸入が止まる可能性があります。

▶ 食べものが大量に捨てられている!

日本の食品廃棄物は1900万トン、そのうち食べ残しや売れ残りなど、まだ食べられると思われる部分は500万～900万トンにものぼります。日本では、たくさんの食料を輸入する一方で食べられるものを捨てているのです。

私たちに何ができるの?

国産の食材や食品を選ぼう —— なるべく輸入食材より国内で作られた食材を選びましょう ——

▶ 国内の生産者を応援

国産の食材･食品を選ぶ人が増えると、国産の食材の供給が増えて国内の生産者を応援することになり、日本の食料自給率の改善にもつながります。

▶ 輸送の分のエネルギーの減少に

国産の食材･食品を選ぶと、海外から食料を輸送する分のエネルギーを減らすことにつながり、CO_2排出も削減。地球温暖化防止にも役立ちます。

▶ 旬の食材を選んで、余分なエネルギーを少なく

国産の食材の中でも、なるべく「今が旬」の食材を選びましょう。旬の食材は最も適した時期に無理なく作られるので、余分なエネルギーを使わず、CO_2排出も削減できます。

その他に、私たちにできること

- 購入する商品を決めてから買う
- 消費期限や賞味期限を考えて利用する
- 作り過ぎに注意して食べ残しなどのムダが出ないようにする
- なるべくバラ売りのものを買う
- 食品の保存を上手にして捨てるものをなくす
- 冷蔵庫の中や食材をチェックして献立の工夫をする

※農林水産省ホームページ参照

世界には飢餓で苦しむ人も数多くいます。地球環境のため、みんなの未来のためにも、日本や各国の食料事情を知って、できることを心がけていきましょう。

LPガスでしあわせ⑪

温水式床暖房の暖かい部屋でゴロンとリラックスしています。

部屋を足元から暖め、クリーンで安心、身体にやさしい温水式床暖房。和歌山県新宮市で料理店「味処 根平」を経営されている下村さんのお宅では、四年前からリビングに温水式床暖房を導入されています。床暖房での快適な暮らしを満喫していらっしゃるご家族のみなさまに、その暖かさや使い勝手をうかがいました。

床暖房の導入で光熱費もおトク

四年前に床暖房のことを知り、導入をご検討。南紀プロパンガス(株)の安谷さんにご相談されたという悦子さん。

「電気式とガスの床暖房とどっちがいいのか迷ったんですけど、安谷さんから、ガスの床暖房は電気式に比べて暖まるまでの時間が早いこと、温度のムラがないこと、光熱費も安くすむと聞いたので、ガスの床暖房に決めました。冬場はもっとガス代が高くなるかと思っていたけれど予想以上に安く、ガスの床暖房にしてよかったです。むしろエアコンをつけなくなったので光熱費がおトクですね」

「部屋全体があったかいうえ、ホコリも舞わないし、臭いもしなくて空気がキレイでいいですね」(奥さま)

「私は靴下があまり好きじゃなくて、すぐに脱いじゃうんですけど、床が暖かいので冬でも裸足でいると気持ちいいですね」(おかあさま)

「飼っていた猫も、床暖房のスイッチを入れたらすぐにここに来て、気持ちよさそうに伸びて寝ていましたね(笑)」(ご主人)

すべてのバーナーに最新の温度センサーが装備され、安全機能の高いSiセンサーコンロも導入されています。「92歳のおばあちゃんも使うので、消し忘れても消火してくれる機能があるから安心ですね」

温水式床暖房専用の熱源機。コンパクトながらパワフルに運転します。

タイマーで、立ち上がりの時間をセット。寒い日の朝は、起きる前の時間にセットしておけば、起きたときからポカポカあったかいお部屋に。

和歌山県新宮市
下村 昌也さん
則美さん(奥さま)
悦子さん(おかあさま)

家族がリビングに集まって

ご夫婦とおかあさまの悦子さん、おばあさま、大学生のお嬢さんと高校生の息子さんのご一家。床暖房を入れてから、家族みんなリビングでリラックス。

「以前はエアコン、灯油ストーブ、こたつと三点セットの暖房を使っていましたが、今はこたつを併用するくらい。床暖房で部屋全体が自然な暖かさになるので、エアコンもストーブも使わなくなりましたね。足元が暖かいので気持ちよく、家族みんなでゴロゴロ横になっているんです(笑)」と笑顔の昌也さん。

「スイッチをオンにして、間もなくあったまるところもいいですね。スイッチを切ってもしばらくは余熱であったかいので、早めに切っておくと節約になります」と則美さんは奥さまらしいご意見を。

空気の乾燥も気にならない

「床暖房だと、空気が乾燥しないのもいいのよね。それに灯油ストーブだとこまめに換気しなければいけなかったけれど、そんな必要もありません」と悦子さん。

LIFE UP!

「以前は灯油ストーブの上に水の入ったヤカンを置いて加湿していました。でも地震で倒れたりすると危ないでしょう。今はそんなこともないので安心ですし、乾燥しないからお肌にもやさしい気がします」と則美さんも嬉しそうです。

▲リフォーム用は、お使いのフローリングの上に温水パネルを貼るだけで本格的な床暖房に!さまざまなお部屋のレイアウトに対応し、約1日のスピード施工で簡単に取り付け完了します(フローリング仕上げ・8畳程度)。

「家族で料理店を経営しているので、長いときは10時間くらい立ちっぱなしのことも。疲れて帰ってきても、リビングでゴロゴロしているとリラックスできますね」

▲「南紀プロパンガスさんとはかれこれ35年くらい、ご担当の安谷さんとは、15年くらいのおつきあいになるんですよ」と悦子さん。深い信頼関係が結ばれているのですね。

リフォームの場合、約一日で取り付けできて便利で簡単なところも魅力です。

床暖房の他にも、すべてのバーナーに最新の温度センサーが搭載されたSiセンサーコンロを導入されるなど、LPガス機器をさまざまに使われている下村さんご家族。これからも快適で安心な暮らしを楽しんでいただけることでしょう。

お店からひとこと

南紀プロパンガス株式会社のみなさん
TEL:0735-21-3636(代)

LPガスの供給をはじめ「百貨店のように」幅広い分野にて、お客さまの健康で快適な生活のお手伝いをさせていただいています。

~日だまりのような暖かさで快適!~

足元からポカポカ暖かい、温水式床暖房

やさしい暖かさの秘密は、ふく射・伝導・対流の3つの熱効果

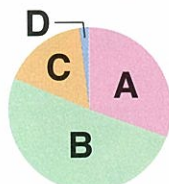
床暖房は、遠赤外線を利用した「ふく射熱」暖房です。遠赤外線は身体を芯から暖めると同時に、壁や天井に反射して室内に広がります。さらに、床からの「伝導熱」が足元は暖かく、頭は涼しい状況にし、自然な空気の「対流」が部屋の暖かさを均一にします。3つの熱効果が重なって、日だまりのようなやさしい暖かさになるのです。床暖房のある部屋なら、家族みんなが集まって楽しい団らんの時間が過ごせますね。

室温が低めでも、部屋全体が暖かい

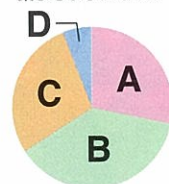
床暖房なら、「ふく射熱」が身体に吸収されるので、室温が16~18℃と低くても部屋全体が十分な暖かさを得られます。床面から暖めるので足元の温度が高く、冷え性や腰痛の方にもおすすめです。

床暖房をご利用されている方の評価例

— 冷え性がやわらいだ —

A 大変そう思う……30.7%
B ややそう思う……50.5%
C あまりそう思わない…17.3%
D 全くそう思わない……1.5%

約81%の方が「冷え性がやわらいだ」と評価されています。

— 床暖房の部屋に家族が集まるようになった —

A 大変そう思う……28.3%
B ややそう思う……38.0%
C あまりそう思わない 28.3%
D 全くそう思わない……5.4%

約66%の方が「床暖房の部屋に家族が集まるようになった」と答えています。

身体にやさしい、床暖房

- 床暖房は風を起こさないので、皮膚の水分が奪われにくく肌を乾燥させません。湿度も下がらないので、のどにもやさしい暖房です。
- 風を起こして空気をかき混ぜて暖める暖房機器とは違い、床のホコリを舞い上げません。
- 室内に燃焼させるものがないので空気を汚さず、イヤな臭いも発生しません。お子さまやお年寄り、ご病気の方がいる部屋にも安心です。

温水を循環活用するのでおトク!

必要な時だけガスを燃焼させ、一定温度に保ちながら循環活用するためガス料金がおトクです。スイッチをオフにした後も、余熱が快適な温度をしばらく保つためランニングコストを抑えられます。

※リンナイ・カタログ、日本床暖房工業会ホームページ参照

白菜

白菜は90%以上が水分ですが、いろいろな栄養素がバランス良く含まれているのが特徴です。美肌をつくり風邪の予防にも効果的なビタミンCは、にんじんの約3倍で、特に芯の部分と外側の葉により多く含まれています。その他、カルシウムや鉄分、リン、カリウムなどのミネラルをはじめ、食物繊維が比較的多く含まれていることから便秘予防にもいいとされています。

かきのシンプルグラタン

かきのおいしい季節なので、ぜひお試しください。10分で調理できるシンプルさも魅力です。

ガスコンロ グリル 03

<材料/4個分>

・殻つきの生がき------4個
・生クリーム------適量
・にんにく(すりおろし)------1片
・パン粉------1/3カップ
・オリーブオイル(またはサラダ油)------大さじ1
・塩------適量
・パセリみじん切り(お好みで)------適量

<作り方>

1. かきは殻を開けて蓋の方だけ取り、軽く水洗いしてから柱を切る。小さなボウルなどに、パン粉とにんにく、パセリを入れ、オリーブオイルを加えて全体をよく混ぜておく。
2. 殻に、かきが浸るぐらいに生クリームを注ぎ、塩をぱらぱらと振る。
3. 強火で5分予熱したグリルにかきを並べ、中火で3～5分、クリームが沸騰するまで加熱する。
4. 1.のパン粉をかきにたっぷり乗せ、様子を見ながら弱火で3分ほど、パン粉においしそうな焼き色がつくまで焼き上げればできあがり。

※ レシピは、片面焼きグリル用です。両面焼きの場合は、様子を見ながら時間を調節してください。かきは傾くとクリームがこぼれるので、外した蓋やアルミホイルなどを敷いて水平に保ちます。殻のない生がきで作るときは、平たいグラタン皿をグリルに入れて3分間予熱し、そこに油をしいてかきをさっと焼き、後は生クリームを注いで同様に作ります。

鶏の甘酢炒め

中華の定番をシンプルにアレンジ。あつあつのご飯はもちろん、お弁当にもよく合うおいしさです。

ガスコンロ 炒める・揚げる 04

<材料/4人分>

・鶏もも肉------300g
・長ねぎ------1本
・赤ピーマン------2個
・にんにくの芽------2～3本
・片栗粉------適量
・水溶き片栗粉------粉 小さじ2、水 小さじ2
・サラダ油------大さじ2

下味用調味料 A
・しょうゆ------大さじ1
・酒------小さじ2
・しょうが汁------大さじ2
・塩------少々

仕上げ用調味料 B
・しょうゆ、酢------各大さじ2
・砂糖------大さじ1
・酒------大さじ1

<作り方>

1. ボウルに下味用調味料Aの材料を合わせ、食べやすい大きさに切った鶏肉を入れてよくもみ込み、15分ほど下味をつける。長ねぎは1cmほどの斜め切りに、ピーマンは好みの大きさに、にんにくの芽は5cmほどの長さに切る。仕上げ用調味料Bの材料を合わせておく。
2. 1.の鶏肉に軽く片栗粉をまぶし、180℃の油(材料外)で色づくまで揚げ、油をきっておく。
3. フライパンか中華鍋にサラダ油を熱し、中火～強火で、にんにくの芽、長ねぎの順に炒める。火が通ったところで鶏肉とピーマンを加えてさらに炒め、ピーマンに火が通ったら1.のBを回しかけ、全体にからめるように調味する。最後に水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがついたらできあがり。

http://www.astomos.com/参照

▶ シチューや煮物など、Siセンサーコンロで冬のクッキングもさらに安心

冬場は、長い時間煮込むシチューやおでん、鍋物などの料理が多くなるけど、ちょっと目を離した隙に煮こぼれなどで火が消えないかしら

センサー付のバーナーの立ち消え安全装置で安心です。

センサー付のバーナーなら、煮こぼれや風などで火が消えたら立ち消え安全装置※が感知して、ガスを自動的にストップさせるので安心してクッキングが楽しめます。

※すべてのガスコンロに標準搭載されています。

“いまお使いのコンロについてのお願い„

センサーが搭載されていないガスコンロをお使いの場合は、全口にセンサーが搭載された最新のガスコンロ(Siセンサーコンロ)への買い替えをおすすめいたします。

LPガスで楽しく、おいしく

お手軽クッキング・サロン vol.11

白菜のクリーム煮

あっさりめのクリームで白菜とたけのこをさっと煮て10分ほどで完成。お急ぎの時にもぴったりです。

ガスコンロ 煮る 01

<材料/3～4人分>

・白菜	1/4株	・中華スープの素	小さじ1
・ハム	6～7枚	・塩	小さじ1
・たけのこ	80g	・牛乳	200cc
・ゴマ油	大さじ1	・水	120cc、大さじ3
・酒	大さじ1	・片栗粉	大さじ1と1/2

<作り方>

1. 白菜はざく切りに。たけのこ、ハムは細めに切っておく。
2. 中華鍋にゴマ油を熱し、たけのこ、ハムの順で入れる。軽く炒めたら白菜を加える。
3. 全体がしんなりしてきたら、酒、中華スープの素、水120ccを加え、煮立ってきたら牛乳を注いで混ぜ、塩で調味する。
4. 大さじ3の水で溶いた片栗粉を回し入れ、軽く混ぜてとろみをつける。煮立てると牛乳が分離するので、沸騰の直前に火を止める。器に盛りつけてできあがり。

※ ハムの代わりにベーコンを使ってもおいしいのでお試しください。本格的に作るなら中華ハムを使うとよりコクが出て、いっそう味わいも深まります。野菜は上記材料の他、しいたけやさやえんどう、ブロッコリーなどが相性ぴったりです。

スペイン風オムレツ

トマト、じゃがいも、ピーマンなどの野菜がたっぷり入って、ボリュームも満点！ ご飯にも合います。

ガスコンロ 炒める 02

<材料/3～4人分>

・卵	5個	・じゃがいも	中1個
・玉ねぎ	中1個	・ハム	100g
・トマト	中1個	・塩、こしょう	適量
・ピーマン	2～3個	・サラダ油、バター	適量

<作り方>

1. ハムとトマトは一口大に、玉ねぎは粗みじんに、じゃがいもとピーマンは1.5cm角に切っておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとじゃがいもを中火で炒める。ほぼ火が通ったところで火を止め、ピーマン、ハム、トマトを加えてざっくり混ぜ、そのまま冷ます。
3. ボウルに卵5個を割り入れてよく混ぜ、2.を加えて軽く塩こしょうする。
4. フライパンに多めのサラダ油とバターを熱したら、3.を流し入れ、箸でかき混ぜながら半熟状態になるまで中火～強火で熱する。
5. 火を中火～弱火に弱め、蓋をして、ほぼ固まるまで焼く。
6. フライ返しなどではがしやすくしておいてから、フライパンに大皿を乗せ、そのままひっくり返して皿に取り、6～8等分に切り分けてできあがり。

LPガス 安全百科

正しく使って安全・安心の毎日

この「LPガス安全百科」は、LPガスを安心・快適にお使いいただくために知っておくべきポイント等を分かりやすくまとめたものです。ご家族の皆さまでご覧ください。

※これは一般家庭用の周知文書ですので、重量販売用・業務用のお客さまは別途専用の周知文書をお読みください。

安心・安全のための心がけポイント

LPガスを安心・安全にお使いいただくためのお願いです。

冬のガスライフはここをチェック!

日頃からの心がけに加え、雪の多い冬は特に下記の注意が必要です。

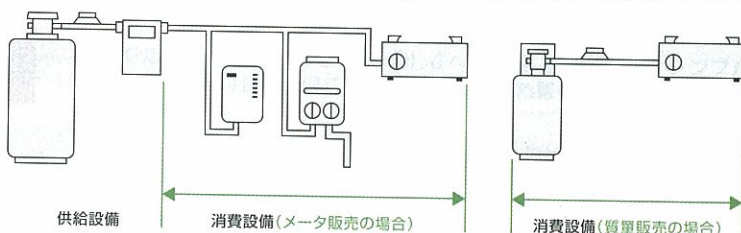
ボンベは、長時間、直射日光に当たることのないよう、収納庫に入れましょう。

寒冷地では、地面の凍結に備えてコンクリート台の上にボンベを設置し、普段から設備や周囲を除雪しておいてください。

雪おろしの際は、ボンベ等の供給設備に損傷を与えないようご注意ください。

長期間使用しなかった排気筒は、使用前に鳥が巣を作っていないかどうか確認してください。

消費設備の維持・管理はお客さまで

ボンベ等、「供給設備」の維持・管理は当店の、「消費設備」の維持・管理はお客さまの責任となります。ガス漏れなどには十分注意してください。

※「供給設備」は、容器交換のつど当店が点検します。
※「供給設備」の点検と「消費設備」の調査については、4年に1回以上実施します。調査の結果、改善が必要な「消費設備」についてはお客さまの責任で改善をお願いいたします。
※風呂釜や大型湯沸器など、固定式の燃焼器の修理や変更は、お客さまの手ではなさらないでください。
※消費設備を変更した際は、その旨、当店にご連絡ください。

小型容器(8kg以下)をご使用の場合

- 容器が転倒しない平らな場所でお使いください。
- 使用後は、必ず容器のバルブを閉めてください。
- 安全に長く使うため、ガス機器は定期的に点検を受けましょう。
- 容器に火気を近づけないでください。
- 火気等を避け、風通しのいい専用の場所に保管してください。

こんなところにもご注意ください!

1. 就寝前や外出時には器具栓および元栓を閉める。

2. マッチで点火する場合は、マッチを着けてから器具栓を開く。

3. ゴム管の点検方法等
   - ・ひび割れや硬さを点検する。
   - ・ガス漏れを点検する。
   - ・三つ又を使用しない。

新しいガス器具をお求めの時は

- 必ずLPガス専用の器具をお使いください。LPガスは都市ガスと比べてカロリーが高いので、都市ガス用の器具は使用できません。
- 各種安全装置つきの新しい器具をお選びください。
- ご使用開始前に、取扱説明書をよくお読みください。説明書は、いつでも取り出せるところに保管しましょう。
- ガス器具を新たに購入される場合は、当店にご連絡ください。
- LPガス用器具の裏面にシールが貼ってありますので、ご確認ください。

燃焼器具プレート

検定合格マーク

技術基準適合マーク※1

技術基準適合マーク※1

自主検査マーク

自主検査マーク※2

※1 平成12年からの新マーク　※2 平成7年からの新マーク

<ご注意!>
・換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こし、死亡にいたる恐れがあります。
・点火してもすぐ火が消える場合には、再点火しないで、至急お買い求めになった販売店や機器メーカー、当店にご連絡ください。

たくさんのご応募ありがとうございました。

あすとも掲示板

前号で募集しました「エコ・節約の達人」（1名）がついに決定いたしました！

広島県　M・Yさん　30歳代

<エントリー作品>

「ゴミをださない＝余分なものを買わない！ということで、エコにもお財布にも効果があるように、毎日、うちの主人と一緒に『レシート反省会』を行っています。コンビニやスーパー・ホームセンターのレシートを見返して、何を買ったか明細を１つ１つみながら、これは必要、これは不必要というふうに、印をつけていきます。ついつい買ってしまう嗜好品を、へらすことができます。もちろん、エコバッグも使っていますよ♪」

毎日、ご夫婦で一緒に行う『レシート反省会』をされているというお話しで、とても心温まる「エコ・節約の達人」のご応募さんでしたぁ！

M・Yさんどうもありがとうございます！
M・Yさんには、後日、商品券3万円相当をご送付させていただきます。

応募ハガキ

皆さまのご意見をお聞かせください。該当する番号に○印をつけてください。
なお、〈Q4〉につきましてはお気づきの点がございましたらご遠慮なくお書きください。

Q1.ガスの温水式床暖房をご存じでしたか？

①知っていた　②知らなかった

Q2.冬場の暖房には、なにをご利用されていますか？（複数回答あり）

①エアコン　②灯油暖房機　③ガスの温水式床暖房
④コタツ　⑤電気ホットカーペット　⑥電気温水床暖房

Q3.ガスの温水式床暖房の導入にご興味はありますか？

①非常に興味がある　②今すぐではないが興味はある
③あまり興味はない

Q4.その他、ご意見・ご要望などご自由にお書きください。

■ **プレゼント賞品のご希望を右のA・Bより選び、ご記入ください。**

ご協力ありがとうございました。　※締切りは平成21年3月31日必着です。

お名前	ふりがな 男・女	お電話番号	（　　　） －
ご住所	□□□－□□□□　都道府県　市区町村		
年令	1.20歳代　2.30歳代　3.40歳代　4.50歳代　5.60歳代　6.70歳以上		

◀アンケートにお答えください。

左記の応募ハガキの質問にお答えいただいた方の中から、抽選で合計30名様に、下のA・Bの賞品のいずれか1品をプレゼントいたします。

※応募締切り/平成21年3月31日必着
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

A　10名様

かわいい土鍋

サイズ／8号（直径約25cm）
日本製の耐熱土鍋

黒地に紅葉が手描きされた土鍋で、楽しく鍋料理を！使うほどに味がでてきます。

B　20名様

ショッピング・エコバッグ

重量／250g
色／ベージュ
素材／ポリエステル

自転車かご（一般的な）に入れられるので便利です。エコライフを応援します。

写真は使用例です。

ご記入頂きましたアンケートの個人情報は厳重な管理を行い、プレゼントの発送、お客さまのご要望等の対応、サービス向上のための統計データ及びお客さまのご意見のご紹介（匿名）にご利用させて頂くことに限定し、お客さまのガス取引先事業者以外には開示又は提供はいたしません。

健康UP アドバイス その11

腹式呼吸で心身ともにリラックス

私たちが普段なにげなく行なっている呼吸は、感情や身体と密接に結びついているといわれています。呼吸をコントロールすることで心身の調子を整え、健康アップをはかりましょう。

腹式呼吸ってご存じですか？

呼吸法には、肋間筋を動かす「胸式呼吸」と、おなかをふくらませたり引っ込ませて横隔膜を動かす「腹式呼吸」があります。腹式呼吸はより多くの酸素を取り入れられ、横隔膜が鍛えられて内臓の血行がよくなり、体調アップにつながります。また心と身体を緊張させる交感神経の働きを抑えて副交感神経を働かせるので心身ともにリラックスできます。

こんな効果が期待!

血行促進、冷え性改善、腰痛予防、胃腸の働きを整える、おなかのシェイプアップ、発声がよくなる

腹式呼吸の方法 ～身体の力を抜いて背中を伸ばす～

（おなかをへこませるように口から息を吐く。）

（息を十分に吐ききったら、鼻から息を吸う。）

腹式呼吸には、この他にもさまざまな方法がありますので、自分に合ったやり方を見つけるのもいいですね。

Check! 幅広く取り入れられている腹式呼吸

東洋では古くから、ヨガや気功、太極拳や座禅などの基本となり、発声をよくするボイストレーニングにも取り入れられている腹式呼吸。毎日少しずつでも、長く続けて健康につなげましょう。

Check! どこでも気軽に腹式呼吸を

電車の中など、いつでもどこでも腹式呼吸を心がけるとよいでしょう。好きな音楽を聴きながらだと、リラックス効果も倍増しそう。睡眠の前に行なうと寝付きがよくなる効果もあります。

あすとも
編集・発行／アストモスエネルギー株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-2
TEL.03-5221-9782
http://www.astomos.com/

アストモスエネルギー（株）は出光グループと三菱グループが事業統合したLPガス取扱量世界一の会社です。